

肌筋膜疼痛症候群—枕下肌群 (Suboccipital Muscles)

一、枕下肌群與激痛點介紹

枕下肌群的肌筋膜疼痛症候群是頭痛常見的原因之一。它們是位在頭顱底部下方最深的肌肉，每邊各 4 條 (圖 1)，並控制點頭、頭部傾斜、旋轉等動作，使頭部維持在穩定狀況。

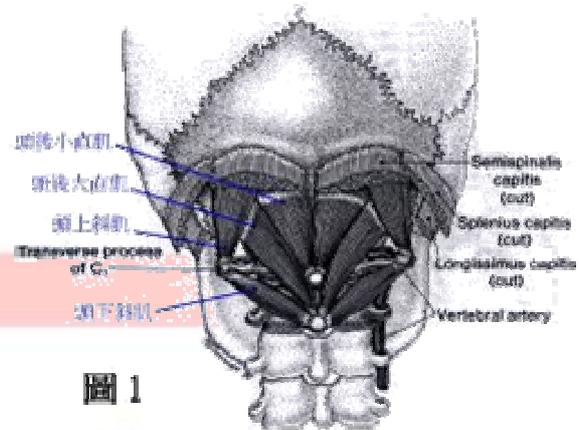


圖 1

枕下肌群的激痛點轉移痛會往前延伸至枕部、眼睛及前額，所以病人常會抱怨此疼痛為單邊的頭痛。

(圖 2: 激痛點以 X 表示; 並以點狀代表轉移痛位置分布。)



圖 2

二、引起疼痛原因

1. 維持頭向後仰、下巴突出的姿勢過久，
例如：趴著用手撐下巴看書。(圖 3)
2. 維持頭旋轉或傾斜的時間過久，
例如：轉頭與人交談、打字員持續注視放在鍵盤旁邊的文件。
3. 緊繃的後頸肌肉吹到冷風。

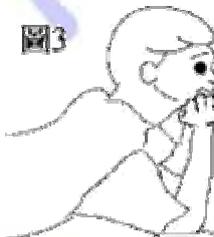


圖 3

三、治療方法

1. 牽拉放鬆、深部按摩…等。
2. 物理治療儀器：熱敷、超音波、電療…等。

四、居家運動計畫與注意事項

做牽拉伸展運動時，速度一定要慢，感覺有一點緊緊的就可以，依每個人的狀況不同，每次頸部伸展動作約維持 5 秒，再慢慢放鬆回到起始位置。

1. 牽拉伸展頸部上段後側肌肉：

- 身體坐直、縮下巴、把頸椎打直，然後做點頭的動作。(圖 4、圖 5)



- 視個人狀況可再用雙手被動將頭往前、往下，做頸椎上段的牽引。(圖 6、圖 7)



2. 淋浴時配合做後頸部肌肉牽拉(圖 8)：坐在椅子上

會比站著效果好，將雙手抱於頭後，用手的力量將頭往前、往下牽拉後頸肌肉，可以用固定式蓮蓬頭用熱水沖。(同理可以做其他方向，如頸部彎曲、側彎、旋轉…等動作來放鬆其他肌肉。)

- ## 3. 冬天或長時間待冷氣房時要保持後頸溫暖，可以穿高領上衣或圍圍巾以防止枕下部位受寒。

